

Gli editoriali.

I tipi di salumi e le loro caratteristiche

Scopri quali sono i tipi di salumi esistenti, come vengono prodotti e classificati, quante calorie hanno e ogni quanto consumarli.

I **salumi** sono alimenti a base di **carne lavorata** che possono essere consumati da soli oppure utilizzati nella preparazione di varie ricette. Esistono tanti tipi di salumi che, in generale, possono essere suddivisi in alcune grandi macroaree, in base alle loro caratteristiche e alle tecniche di lavorazione utilizzate per produrli. Scopriamo quindi quali sono i diversi tipi di affettati, come vengono prodotti, come andrebbero consumati e quante calorie apportano.

Cosa sono gli insaccati

Come anticipato, i salumi e gli insaccati sono alimenti preparati con la carne di diversi animali, in particolare di **suini**, **bovini** e **ovini** ma spesso anche altri animali meno comuni, ad esempio quelli selvatici come il cinghiale o il cervo. Questi prodotti alimentari vengono lavorati da grande aziende, ma anche da piccole aziende agricole o artigianali e, quindi, possono essere venduti sia al dettaglio che all'ingrosso.

Per arrivare al prodotto finale, la carne di salumi e insaccati viene sottoposta a un **processo di trasformazione** che ha lo scopo di **prolungarne la conservabilità**, ma anche di **conferire al prodotto caratteristiche organolettiche specifiche**. Per tale ragione, durante il processo di lavorazione dei vari tipi di salumi e affettati alla carne vengono aggiunti **altri ingredienti**, come **grasso**, **frattaglie**, **sangue**, **spezie**, **erbe aromatiche** e altre sostanze che possano **esaltarne il sapore**.

Oltre ai componenti, a conferire a ciascun salume le sue peculiarità è anche il **processo di lavorazione** stesso, che può prevedere, ad esempio, la **stagionatura** o l'**affumicatura**.



Differenza tra salumi e insaccati

Salumi e insaccati si differenziano per il **metodo di lavorazione**. Nello specifico:

- **Gli insaccati:** vengono prodotti partendo dalla **carne dell'animale** che viene **pulita, disossata e privata di tendini e nervi**, per poi essere **tritata e mescolata ad altri ingredienti**, come sale, spezie, aromi e grasso. Il composto così ottenuto viene poi inserito all'interno di un involucro, che di solito è un **budello animale** oppure una **guaina sintetica**. In seguito, la lavorazione prosegue con una fase di **essiccazione** e poi con altre fasi quali la **cottura**, la **stagionatura** o l'**affumicatura**, a seconda del tipo di salume.
- **I salumi non insaccati:** vengono prodotti partendo da **parti intere dell'animale**, come la **coscia** o la **spalla**. Queste parti vengono poi sottoposte a diversi processi di lavorazione simili a quelli degli insaccati, come la salatura, la cottura, la stagionatura e l'affumicatura, a seconda della tipologia di salume.

Le classificazioni di salumi e insaccati

Oltre alla differenza tra insaccati e non insaccati, esistono poi altre classificazioni dei tipi di salumi basate su altri parametri. La prima riguarda la **cottura**:

- **Crudi:** sono i salumi prodotti con carni **non sottoposte a cottura**, ma ad esempio a **stagionatura** o semplice **salatura**, con l'aggiunta di spezie e aromi;
- **Cotti:** sono i salumi prodotti con carni che vengono **cotte**, in tempi e modi diversi a seconda del tipo di salume.

Esiste poi la classificazione basata sui **successivi processi di lavorazione** della carne. In questo caso si hanno ad esempio:

- **Salumi stagionati:** sono quelli sottoposti a un periodo di **stagionatura o semi-stagionatura**, necessario per provocare la **fermentazione** delle carni che conferisce loro un **sapore peculiare**;
- **Salumi affumicati:** sono quelli sottoposti al processo di **affumicatura**, grazie alla quale le carni acquisiscono un sapore affumicato particolare.

Tipi di salumi e affettati: un elenco

Quanti tipi di salumi ci sono in Italia? È difficile rispondere a questa domanda, in quanto il nostro Paese è un grande produttore di insaccati e ne esistono davvero tantissimi tipi diversi, considerando anche quelli più caratteristici, prodotti da piccole aziende locali o artigianali.

In base alle categorizzazioni viste in precedenza, ecco un elenco dei principali tipi di salumi:

- **Salumi insaccati crudi:** sono i salami, dei quali esistono molte varietà, come il salame Milano, quello di Felino, quello ungherese, il ciauscolo, la soppressata, la schiacciata romana e tanti altri; di questo gruppo fanno poi parte anche le salsicce e il cotechino che si mangia solitamente durante le festività natalizie;
- **Salumi insaccati cotti:** sono la mortadella, i wurstel, la coppa, la lonza e lo zampone, altro prodotto tipico delle feste;
- **Salumi non insaccati crudi:** di questo gruppo fanno parte il prosciutto crudo, lo speck, la bresaola, il bacon, la pancetta e il lardo;
- **Salumi non insaccati cotti:** sono il prosciutto cotto, il prosciutto cotto arrosto e la fesa di tacchino arrosto.

I valori nutrizionali di salumi e insaccati

Sebbene siano molto buoni e amati, i salumi e gli insaccati sono anche molto **calorici e ricchi di grassi saturi**, oltre che di **sale, colesterolo, additivi e conservanti**, ovvero sostanze che potrebbero nel tempo causare problemi alla salute. Per questa ragione, si consiglia di **consumarli al massimo tre volte a settimana** e nelle **giuste quantità**, prediligendo i **salumi magri**, come la bresaola o la fesa di tacchino.

I salumi sono anche **ricchi di proteine**, dunque sono perfetti per fare una colazione salata, oppure per un panino veloce quando si va di fretta. Tuttavia, bisogna sempre considerare che, proprio per il loro apporto calorico e proteico, dovrebbero sempre **costituire l'alimento principale** nonché **l'unico proteico** del pasto. In sostanza, se si mangiano i salumi, non bisognerebbe consumare anche carne, pesce e altri cibi proteici nello stesso pasto.

Ogni di salume ovviamente presenta **valori nutrizionali** diversi che dipendono anche dagli ingredienti utilizzati per aromatizzarli. Per farsi un'idea della quantità di calorie e di grassi, ecco un elenco dei **valori medi per 100 gr di prodotto**:

- **Bresaola:** 150 calorie, 32 gr di proteine, 2,6 gr di grassi di cui 0,72 saturi, 1597 mg di sodio;
- **Fesa di tacchino:** 160 calorie, 14 gr di proteine, 10 gr di grassi di cui 2,6 saturi, 46 mg di sodio;
- **Prosciutto cotto:** 215 calorie, 20 gr di proteine, 15 gr di grassi di cui 3,2 saturi, 648 mg di sodio;
- **Wurstel:** 270 calorie, 14 gr di proteine, 23 gr di grassi di cui 9 gr saturi, 793 mg di sodio;
- **Prosciutto crudo:** 270 calorie, 25 gr di proteine, 18 gr di grassi di cui 6,12 saturi, 1760 mg di sodio;
- **Speck:** 300 calorie, 28 gr di proteine, 20 gr di grassi di cui 6,6 saturi, 1557 mg di sodio;
- **Mortadella:** 315 calorie, 15 gr di proteine, 28 gr di grassi di cui 8,2 saturi, 506 mg di sodio;
- **Pancetta:** 340 calorie, 21 gr di proteine, 28 gr di grassi di cui 17 gr saturi, 1016 mg di sodio;
- **Zampone:** 360 calorie, 20 gr di proteine, 30 gr di grassi di cui 5,45 saturi, 762 mg di sodio
- **Salame:** 380 calorie, 27 gr di proteine, 30 gr di grassi di cui 11 saturi, 1497 mg di sodio;
- **Coppa:** 400 calorie, 29 gr di proteine, 31 gr di grassi di cui 12 gr saturi, 1960 mg di sodio;

- **Cotechino:** 450 calorie, 17 gr di proteine, 42 gr di grassi di cui 5 gr saturi, 1138 mg di sodio.

www.bennet.com